

TERUG NAAR JE ENERGIEKE ZELF

FEMKE VAN DOESBURG

FEMKEVANDOESBURG.NL

OVER FEMKE



Hoi! Ik ben Femke. Ik ben niet altijd mijn energieke zelf geweest. Ook ik heb periodes gekend waarin ik moe wakker werd, mezelf door de dagen sleepte en niet wist waar ik moest beginnen om het te veranderen. Mijn energie was op, ik had een waslijst aan gezondheidsklachten, mijn hoofd was vol...en het voelde alsof ik constant achter de feiten aanliep.

Maar ergens wist ik: het kan niet zo zijn dat dit het is.

En dus ging ik op zoek. En aan de slag. Met luisteren naar mijn lijf. Met stap voor stap aanpassen van mijn leefstijl. Met vallen en opstaan. En ik vond het, dat wat werkt. Mijn energie kwam terug, mijn kwalen verdwenen. Hallo energieke zelf!

Vanuit die ervaring ben ik vrouwen gaan begeleiden die zich net zo voelen als ik toen. Vrouwen die moe zijn van het moe zijn. Die het anders willen, maar niet weten waar ze moeten beginnen. Vrouwen zoals jij en ik.

Als therapeut, met mijn blogs, via mijn boek, met mijn online programma's en 1-op-1 trajecten help ik vrouwen om energie en balans te vinden. Altijd vanuit de overtuiging dat het niet draait om méér doen, maar om beter zorgen voor jezelf. Jij verdient het om je energiek te voelen. Om voluit te leven. Ik help je graag terug naar jouw energieke zelf.

INHOUD

INTRODUCTIE 04

STAP I
Mindset & gedrag 05

STAP II
lLeefomgeving 06

STAP III
Voeding 07

STAP IV
Beweging 08

STAP V
Ontspanning 09

STAP VI
Slaap 10

STAP VII
Uit je comfortzone 11

TOT SLOT 12

INTRODUCTIE

HOE GAAT HET MET JE?

Sta eens even stil. Niet alleen met je lichaam, maar ook met je aandacht.
Hoe voel je je vandaag? Echt.

Ben je moe? Gejaagd? Snel geprikkeld? Of juist futloos en vlak?
Slaap je slecht, vergeet je dingen, of voel je je voortdurend 'aan' staan?

Voor veel vrouwen voelt dit als normaal. Maar dat is het niet. Je lijf fluistert, en als je niet luistert, gaat het op een dag schreeuwen. Als je merkt dat je energie niet meer vanzelfsprekend is, dat je lijf niet meer lekker meewerkt, of dat je hoofd altijd vol zit, dan is het tijd om terug te keren naar je basis. Naar een leven waarin je energie voelt stromen. Waarin je lichaam je ondersteunt in plaats van tegenwerkt. Waarin je genoeg energie hebt, helder denkt en rust ervaart.

In dit e-book geef ik je een voorproefje van de 7 stappen uit mijn boek Terug naar je energieke zelf. Het zijn stuk voor stuk onderdelen die invloed hebben op je energiebalans: fysiek, mentaal en hormonaal.

Mijn aanpak is niet bedoeld als snelle oplossing, maar als duurzame verandering. Het is geen ingewikkelde theorie of strakke schema's, maar biedt concrete inzichten en toepasbare stappen die jou helpen om weer in contact te komen met je lijf. En lekker in je energie te komen

Omdat je het waard bent om je elke dag energiek, helder en in balans te voelen.



STAP I - MINDSET & GEDRAG

HET BEGINT IN JE HOOFD

Je leefstijl veranderen begint niet met een schema, maar met een besluit. Zolang je het gevoel hebt dat je 'moet volhouden', ben je nog niet écht van binnenuit aan het veranderen.

Je mindset bepaalt of je jezelf serieus neemt. Of je grenzen bewaakt. Of je uit schuldgevoel ja blijft zeggen terwijl je lijf nee schreeuwt. Veel vrouwen zijn zó gewend om eerst voor anderen te zorgen, dat ze hun eigen behoeften niet eens meer herkennen.

Maar duurzame verandering ontstaat pas als je voelt: ik wil dit voor mezelf. Niet om af te vallen, te voldoen aan een perfect plaatje of te presteren, maar omdat je je energieke zelf terug wilt.

Kleine stap, groot effect
Verandering is geen sprint, maar een opeenvolging van kleine, bewuste keuzes. Kies liever voor één haalbare aanpassing die je volhoudt, dan voor tien goede voornemens die je na een week vergeet. En wees mild voor jezelf. Je hoeft niet perfect te zijn om het anders te doen, en je hoeft ook niet perfect te worden. Je bent goed zoals je bent.

Wat kun jij vandaag doen?
✓ Herken je innerlijke stemmetjes. Zeggen ze “ik moet”? Vervang dat eens door: “ik kies ervoor om…”
✓ Kies vandaag bewust voor één actie die jou energie geeft, hoe klein ook. Zet het in je agenda.
✓ Stel jezelf deze vraag: Wat zou ik doen als ik mezelf op nummer 1 zou zetten?



STAP II - LEEFOMGEVING

JOUW OMGEVING, JOUW ENERGIE

Je omgeving is geen achtergronddecor, maar speelt een actieve rol in hoe jij je voelt. De mensen om je heen, de prikkels, het licht, het geluid, de natuur, de rommel in je huis: ze beïnvloeden stuk voor stuk jouw energieniveau.

Sta je voortdurend 'aan'? Verlang je naar overzicht, rust en ruimte voor jezelf? Onrust om je heen, of dat nou thuis of op je werk is, zorgt gemakkelijk voor overprikkeling. En daarmee verlies je energie, zonder dat je dat in de gaten hebt.

Je omgeving weerspiegelt vaak je binnenwereld. Een chaotisch huis, een bureau met stapels papieren, een volgepropte agenda: het zijn signalen dat er ergens iets mag veranderen.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Kies één plek in huis om rustiger te maken. Begin klein: een kastje, hoekje of kamer.

✓ Plan een prikkelvrij moment in: 30 minuten zonder telefoon, zonder afleiding.

✓ Vraag jezelf af: welke energie wil ik om me heen voelen? En wat mag daarvoor weg?



STAP III - VOEDING

EET JEZELF ENERGIEK

Voeding is zoveel meer dan alleen iets om je maag te vullen. Het is brandstof voor je energie en de bouwsteen voor je gezondheid. Wat je eet, bepaalt waar je lichaam mee moet werken. Gezonde voeding biedt de grondstoffen om te herstellen, te functioneren en in balans te blijven. Maar als je niet de juiste grondstoffen eet, dan werken ze verstorend en brengen ze je uit balans.

Suikers, bewerkte voeding en onbewuste eetpatronen kunnen je moe maken, prikkelbaar en zelfs neerslachtig. Tegelijkertijd is eten ook verbonden aan troost, ritme en beloning. Bewuster eten is niet altijd makkelijk, maar wel essentieel voor hoe je je voelt.

Voeding die je energie geeft is puur, voedzaam, verzadigend en afgestemd op wat jouw lijf nodig heeft in deze fase van je leven.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Laat bewerkte producten en suikers zoveel mogelijk staan en kies voor écht eten: groente, eiwitten, gezonde vetten.

✓ Eet met aandacht. Ga zitten, eet rustig, proef, en geniet. Dat is al de eerste stap naar een goede vertering en verzadiging.

✓ Vraag je af na je maaltijden: heeft dit mij gevoed, of alleen gevuld?



STAP IV - BEWEGING

BEWEEG OP JOUW MANIER

Beweging is is een uitnodiging aan je lichaam om wakker te worden, te stromen, te herstellen. Het zorgt voor sneller transport van zuurstof en voedingsstoffen. Het houdt je spieren op peil. Wist je dat sommige weefsels, zoals je gewrichten, volledig afhankelijk zijn van beweging voor hun onderhoud? Voldoende bewegen is cruciaal om energiek te blijven.

Veel vrouwen denken bij bewegen aan intensief sporten. Zien het als iets dat moet en veel inspanning kost. Maar beweging mag ook zacht en ondersteunend zijn. Juist bij vermoeidheid, hormonale schommelingen of herstel is het belangrijk om met je lijf te bewegen en niet ertegenin. Ook bewegen gaat over voelen wat je nodig hebt.

Lichaamsbeweging is een boost voor je energie, je immuunsysteem, je brein en je humeur.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Maak een wandeling van 20 minuten. Adem, kijk om je heen, voel je lijf. Voel hoe je daarna stroomt en verkwikt bent.

✓ Sta ieder uur even op en beweeg twee minuten. Loop een rondje, strek je uit, of zet een vrolijk nummer op en dans een halve minuut door de kamer. Klein moment, groot effect.

✓ Gebruik de trap als mini-workout. Ren of loop elke dag een paar keer de trap op en af. Je hartslag gaat omhoog, je bloed stroomt weer én je hoofd wordt helderder.



STAP V - ONTSPANNING

ONTSPANNEN IS ESSENTIEEL

Stress is niet per se slecht. Het helpt je focussen, doorpakken, reageren. Maar het wordt een probleem als je er te lang in blijft hangen. En dat is precies wat bij veel vrouwen gebeurt. Ze blijven 'aan', zonder pauze. Hun lijf komt niet meer terug in ruststand.

Stress vreet energie, ontspanning laadt je weer op. Het zijn twee kanten van dezelfde medaille. Je lichaam is gemaakt om af te wisselen tussen actie en herstel. Maar als je alleen maar doorgaat, raakt dat systeem uit balans, net als jij.

Echte ontspanning is meer dan op de bank liggen en op je telefoon scrollen. Sterker nog, scrollen is geen ontspanning, maar stress. Ontspanning is niet alleen uitrusten, het is iets doen waar je blij van wordt en waardoor je spanning kunt loslaten. Dat zorgt voor herstel op celniveau. Het is thuiskomen in je lijf.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Een korte ontspanningsoefening: sluit je ogen en adem 2 minuten rustig via je neus: 4 tellen in, 8 tellen uit. Je ademhaling tot rust brengen is een krachtige tool om te ontspannen.

✓ Laat vandaag één taak, afspraak of 'moetje' los. Gewoon, omdat jij dat mag kiezen.

✓ Zet een rustgevende playlist aan en doe eens 10 minuten niets. Laat de muziek op je inwerken. Juist dat geeft ruimte.



STAP VI - SLAAP

SLAAP GEEFT JE SUPERKRACHT

We onderschatten massaal wat slaap voor ons doet. Terwijl juist in je slaap je lichaam herstelt, je hersenen informatie verwerken en worden schoongespoeld, je hormonen in balans komen. Slechte nachten maken je niet alleen moe, ze ondermijnen je hele systeem: je stemming, eetlust, focus, weerstand en je vermogen om helder te denken.

Goed slapen begint al overdag. Alles wat je doet, hoe je beweegt, wat je eet, hoeveel stress je ervaart, beïnvloedt je nachtrust. Het is een totaalplaatje. Het ritme van dag en nacht stuurt ook je energieniveau aan. Het is cruciaal om dit ritme in balans te houden. Daardoor weet je lichaam wanneer het tijd is om actief te zijn en om te herstellen. Dan heb je genoeg energie overdag, laad je op in de nacht, en blijf je gezond.

Een goede nachtrust is geen luxe. Het is een basisvoorwaarde voor energie, balans en gezondheid.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Ga op een vaste tijd naar bed en sta op een vaste tijd op, ook in het weekend. Je lijf houdt van ritme.

✓ Vermijd fel licht, schermen en drukke prikkels een uur voor je gaat slapen, zodat je lichaam zich kan voorbereiden op de nacht.

✓ Vervang in de avond Netflix of scrollen door lezen, schrijven of een warm bad. Dat helpt je ontspannen voor de nacht.



STAP VII - UIT JE COMFORTZONE

UITDAGING GEEFT ENERGIE

Ken je dat gevoel dat je iets spannend vindt, maar het toch doet? De euforie, de energie, die daarna door je lichaam bruist? Je lichaam houdt van veiligheid, maar heeft ook uitdagingen nodig om flexibel te blijven. Het is geen fixed systeem; juist resilience, aanpassingsvermogen, is wat ons heeft gevormd tot wie we zijn, Een nieuwe prikkel, een grens verleggen, dat geeft een diepe vorm van kracht.

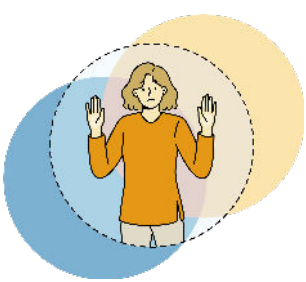
Niet alles wat comfortabel is, is goed voor je. In je comfortzone kan je ontspannen, maar van alleen maar comfort wordt je lichaam lui. Het verliest dan zijn flexibiliteit. En dat kost jou energie. Juist buiten je comfortzone ligt groei, veerkracht en energie.

Wat kun jij vandaag doen?

✓ Begin de dag met een koude douche van 30 seconden. Dat is een wake-up call voor je bloedvaten, immuunsysteem en brein. Hallo energie!

✓ Neem een andere weg dan je gewend bent, bijvoorbeeld naar werk of naar de supermarkt. Verandering zet je brein aan; je moet ineens opletten en ziet nieuwe dingen.

✓ Stel je ontbijt een paar uur uit (intermittent fasting light). Ervaar wat er gebeurt in je lijf en ontdek dat je meer kunt dan je denkt.



TOT SLOT

HET BEGINT BIJ ÉÉN KEUZE

Je hebt nu kennisgemaakt met 7 stappen die je helpen om terug te komen bij je energieke zelf. Misschien herken je al patronen in je eigen leven. Misschien voel je ergens dat het anders mag. Dat er ruimte is voor meer energie, meer balans, meer levenskracht.

Je hoeft het niet allemaal in één keer goed te doen.

Maar je kunt wel NU beginnen.

Met één bewuste keuze. Eén actie. Eén moment waarin je zegt: nu is het tijd voor mij.

Kies jij voor je energieke zelf?
In mijn boek Terug naar je energieke zelf neem ik je stap voor stap mee in het proces van duurzame leefstijlverandering. Niet theoretisch, maar praktisch, nuchter en vol herkenning. Je krijgt inzichten, opdrachten en inspiratie om jouw energie op een diep niveau te herstellen. Je energieke zelf wacht op je. Kies. Voor jezelf. Voor je gezondheid. Voor je energiekste leven. Het begint bij jou. En het moment is nu.

Bestel het boek hier

